

## Dos d'églefin et son accompagnement de riz et carottes



Plat **Facile**

**Pour** : 2 personnes

**Préparation** : 15 mn

**Cuisson** : 15 mn

*Un plat simple et léger.*

### Ingrédients

- 2 portions de poisson (dos d'églefin )
- riz
- 4 carottes
- pour la sauce:
  - 3 échalotes
  - 10 gr de beurre
- 1 verre de vin blanc
- 2 verres de fumet d poisson ( court bouillon )
- sel
- thym
- 3 cs de crème fraîche

### Préparation

- 1 Avec un économètre, taillez des tagliatelles dans les carottes que vous cuisez à la vapeur.
- 2 Cuire le poisson ainsi que le riz.
- 3 Pour la sauce: faites revenir les échalotes dans le beurre, ajoutez le vin blanc le fumet. Salez, mettez le thym et laissez mijoter.
- 4 À la fin de la cuisson la sauce a réduit : ajoutez la crème. Le riz, les carottes, le poisson sont cuits. Servez à l'assiette.

Proposé par

**chezmamygigi**

Bienvenue, chezmamygigi je suis heureuse de vous faire partager mes plaisirs.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

